Índice

Instrucciones de seguridad **4**
Sobre este aparato 4
Aspectos generales 4
Manejo seguro de las pilas 5
Medición de la grasa corporal 5
No haga nunca reparaciones por su cuenta 5
Contenido **6**
Indicaciones para las mediciones **6**
Modo de funcionamiento 6
Grasa corporal 6
Agua corporal 8
Masa muscular 9
Modo atletas 9
Causas de unos resultados de medición inexactos 10
Colocación de las pilas **11**
Resumen **12**
La pantalla **13**
Medir el peso 13
Seleccionar la unidad de peso 14
Guardar los datos personales **14**
Borrar la memoria **15**
Realizar la medición del análisis corporal **15**
Indicaciones para una medición correcta 15
Efectuar la medición 15
Indicaciones de error **17**
Limpiar el aparato **17**
Eliminación **18**
Especificaciones técnicas **18**

Instrucciones de seguridad

¡Antes de la primera puesta en funcionamiento lea atentamente estas instrucciones y respete ante todo las instrucciones de seguridad!

Todos los trabajos en y con este aparato deben realizarse tal y como están descritos en este manual de instrucciones.

Guarde este manual de instrucciones para su uso en el futuro. Si cede el aparato a otra persona, le rogamos que adjunte también las presentes instrucciones de uso.

Sobre este aparato

Su báscula digital con medición de grasa corporal le ayudará, además de la medición de peso, a realizar mediciones de agua y grasa corporal como la masa muscular y masa de hueso.

Este aparato no es un producto sanitario. Por ello, no se puede utilizar el aparato para realizar un diagnóstico médico. Este aparato está pensado exclusivamente para el uso particular y no puede sustituir medidas médicas.

Aspectos generales

- Coloque la báscula sobre una superficie plana.
- No guarde la báscula en posición vertical.
- No cargue la báscula a no ser para medir su peso y no ponga objetos sobre el aparato.
- Proteja la báscula contra la humedad.
- No se suba a la báscula con los pies o el cuerpo mojados. Posiciónese siempre en el centro de la zona de medición. Para la medición de la grasa y el agua corporal los pies deben encontrarse sobre las superficies metálicas de medición.
- En caso de desperfectos en el aparato no siga utilizándolo para evitar posibles riesgos de lesión.

Manejo seguro de las pilas

El aparato funciona con una pila de litio de 3 V del tamaño CR 2032.

- Las pilas pueden representar un peligro de muerte si se tragan. En caso de ingestión accidental de una pila hay que avisar inmediatamente a un médico.
- Antes de colocar la pila compruebe si los contactos del aparato y de las pilas están limpios, y en caso necesario límpielos.
- Introduzca únicamente baterías nuevas.
- No utilice pilas recargables (baterías).
- No intente nunca recargar pilas normales. ¡Existe peligro de explosión!
- Guarde las baterías solamente en un lugar fresco y seco. Las fuente de calor fuerte directas pueden dañar las baterías. No coloque la báscula sobre fuentes de calor (p.ej., radiadores) ni la exponga a la luz solar directa.
- No provoque un cortocircuito con las baterías.
- No tire las baterías al fuego.
- Si no va a utilizar la báscula durante algún tiempo, extraiga las pilas.
- Si no va a utilizar el aparato durante algún tiempo, extraiga las pilas.
- Saque inmediatamente las baterías gastadas del aparato. Limpie los contactos antes de introducir pilas nuevas. ¡Existe peligro de corrosión por el ácido de las pilas!

Medición de la grasa corporal

Las siguientes personas no deberían utilizar la función de medición de grasa corporal y de agua corporal:

- mujeres embarazadas
- personas con marcapasos
- personas enfermas con fiebre
- personas con piernas hinchadas o edemas
- personas muy hidratadas o deshidratadas

La medición de la grasa corporal no ha sido prevista para niños menores de seis años.

No haga nunca reparaciones por su cuenta

No intente en ningún caso abrir y/o arreglar Usted mismo el aparato. En caso de malfuncionamiento del aparato, diríjase a nuestro servicio de reparación o a otro taller especializado.

Contenido

Después de desembalar el aparato, asegúrese de que las siguientes piezas están incluidas en el suministro:

- Báscula de grasa corporal digital
- 1 x pila redonda de 3 V del tamaño CR 2032
- Manual de instrucciones, tarjeta de garantía

Indicaciones para las mediciones

Modo de funcionamiento

La báscula con medición de grasa corporal indica el porcentaje de la masa muscular, la grasa corporal y el de agua corporal en relación con el peso total y masa de hueso. Para medir la grasa corporal la báscula emplea unos electrodos situados en su base que miden en el cuerpo la resistencia a una corriente eléctrica. Los tejidos corporales menos grasos, como por ejemplo el tejido muscular, presentan una resistencia menor que el tejido graso. El ordenador integrado relaciona los valores de grasa corporal con la altura, la edad, el sexo y, naturalmente, también con el peso total de la persona. De esta forma se calcula el índice de masa corporal.

Grasa corporal

Un nivel elevado de grasa corporal no es sano. Pero aún más importante que el porcentaje elevado de grasa corporal, es que este conlleva normalmente un nivel elevado de colesterol y aumenta extremadamente el riesgo de sufrir diferentes enfermedades, como p.ej., la diabetes, cardiopatías, presión arterial alta, etc.

No obstante, un porcentaje de grasa corporal extremadamente bajo tampoco es sano. Además del tejido adiposo subcutáneo, el cuerpo también almacena depósitos de grasa que son importantes para la protección de los órganos internos y para garantizar algunas funciones importantes para el metabolismo. Si se ataca esta reserva de grasa esencial, pueden producirse alteraciones del metabolismo, p.ej., aumenta el riesgo de osteoporosis.

El porcentaje de grasa normal depende de la edad y del sexo. En el caso de las mujeres el valor normal es un 10 % más alto que el de los hombres. Con la edad, el cuerpo pierde masa muscular y se aumenta el porcentaje de grasa corporal.

Porcentaje de grasa corporal en relación con el peso total

Mujer				
Edad	**porcentaje de grasa bajo**	**porcentaje de grasa normal**	**porcentaje de grasa alto**	**porcentaje de grasa muy alto**
6 – 12	< 7	7 – 19	19 – 25	> 25
13 – 19	< 20	20 – 31	31 – 37	> 37
20 – 39	< 21	21 – 32	32 – 38	> 38
40 – 59	< 23	23 – 34	34 – 40	> 40
60 – 79	< 25	25 – 36	36 – 42	> 42
Atleta		12 – 25		

Hombre				
Edad	**porcentaje de grasa bajo**	**porcentaje de grasa normal**	**porcentaje de grasa alto**	**porcentaje de grasa muy alto**
6 – 12	< 7	7 – 18	18 – 25	> 25
13 – 19	< 8	8 – 19	19 – 25	> 25
20 – 39	< 9	9 – 20	20 – 26	> 26
40 – 59	< 11	11 – 22	22 – 28	> 28
60 – 79	< 13	13 – 24	24 – 30	> 30
Atleta		3 – 15		

Agua corporal

El cuerpo de un hombre adulto está compuesto de aprox. un 60% de agua. De todas formas existe un cierto margen en el que las personas mayores muestran un porcentaje menor de agua que las personas jóvenes y los hombres un porcentaje mayor de agua que las mujeres. La diferencia entre hombres y mujeres se basa en una masa de grasa corporal mayor en las mujeres. Ya que el porcentaje de agua se encuentra principalmente en la masa libre de grasa (el 73 % de la masa libre de grasa es agua) y el porcentaje de agua en el tejido graso es muy escaso (aprox. el 10 % del tejido graso es agua), el porcentaje de agua corporal disminuye automáticamente cuando el porcentaje de grasa corporal aumenta.

Una pérdida del 5 % de agua puede reducir su energía corporal entre un 20 y un 30 %. Beba un mínimo de 2 litros diarios de líquido.

Porcentaje normal de agua corporal

	Mujer	**Hombre**
Niño	> 58	> 60
Adulto	> 52	> 58
Atleta	> 56	> 60

Los deportistas tienen por norma general un 5 % más de agua corporal. Con la edad el porcentaje de agua corporal se reduce en aproximadamente un 10 %.

Masa muscular

La masa muscular es el motor de nuestro cuerpo. En los músculos tiene lugar el mayor porcentaje de nuestra conversión energética. Los músculos se ocupan del mantenimiento de la temperatura corporal y son la base de nuestro rendimiento corporal.

El control de la masa muscular es especialmente importante para personas con problemas de peso y de grasa. Ya que el cuerpo necesita los músculos para reducir reservas energéticas sobrantes o panículos adiposos, una reducción de peso solamente puede tener éxito cuando al mismo tiempo aumenta la musculación.

Edad	**Mujer**	**Hombre**
6 ~ 12	>36	>40
13 ~ 79	>30	>34
Atleta	>38	>42

Modo atletas

Su báscula dispone de un ajuste para personas muy entrenadas o musculosas (“atletas“). Puesto que las células musculares tienen una resistencia bioeléctrica similar a las células adiposas, la báscula podría interpretar las células musculares como si fueran células adiposas. Sin embargo este problema sólo surge con una gran masa muscular; la báscula no mide como células adiposas la musculación de una persona promedio.

El modo atleta evita una interpretación errónea. En este modo el cálculo de los valores reales de la grasa corporal se realiza a partir de otra fórmula matemática.

Causas de unos resultados de medición inexactos

El análisis se basa en la medición de la resistencia eléctrica corporal. Los hábitos alimenticios, la costumbre de tomar bebidas durante el día y la forma de vida individual influyen en el equilibro hídrico. Esto repercute en las oscilaciones de las indicaciones.

Para obtener resultados de análisis lo más preciso posible, procure tener unas condiciones de medición constantes, ya que solamente así podrá observar cambios durante un espacio de tiempo más largo. Se obtienen los resultados de medición más fiables si se realizan las mediciones siempre por la mañana después de levantarse. Así se podrá aprecian mejor las tendencias existentes.

Además, hay otros factores pueden influir en el equilibrio hídrico:

- Después de un baño es posible que se indique un porcentaje menor de la grasa corporal o un porcentaje mayor del agua corporal.
- Después de una comida, la indicación puede ser más elevada.
- En caso de las mujeres aparecen oscilaciones cíclicas.
- Con la pérdida de agua corporal por una enfermedad o después de un esfuerzo corporal (deporte). Después de una actividad deportiva se debería esperar entre 6 y 8 horas antes de efectuar la siguiente medición.

Pueden aparecer resultados diferentes o inexplicables en:

- personas con osteoporosis
- personas en tratamiento de diálisis
- personas que toman medicación cardiovascular
- fuertes callosidades en la planta de los pies
- deportistas que realizan un entrenamiento intensivo de más de 10 horas semanales y que tienen una pulsación en reposo de menos de 60/min
- deportistas de alto rendimiento y culturistas
- jóvenes menores de 17 años de edad

Para deportistas está previsto el modo de atleta (véase página 9).

Colocación de las pilas

La báscula se suministra con una pila redonda de 3 V del tamaño CR 2032.

Al suministrar el aparato, la pila ya está colocada. Tire de la lengüeta de la lámina de protección del compartimento para las pilas para retirarla y para activar el aparato.

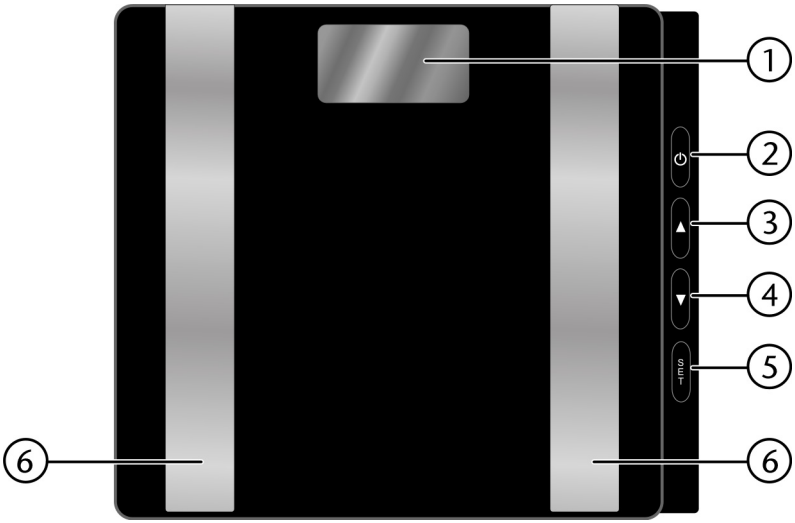
- Para colocar la pila, abra la tapa del compartiminto para las pilas en el lado inferior del aparato.
- Introduzca la pila. Asegúrese de la correcta polaridad (el polo positivo señala hacia arriba).
- En cuanto haya introducido las pilas y en cuanto el compartimento para las pilas esté cerrada, coloque la báscula en el suelo y coloque algo de peso sobre la báscula. Espere hasta que la báscula se apague. Ahora está calibrada.

Cuando en la pantalla aparezca *Lo* o si disminuya la intensidad de la pantalla, deberá cambiar las pilas.

- Coloque siempre pilas nuevas.
- No exponga el aparato con las pilas colocadas a una fuente de calor directa o luz solar directa. No lo coloque, por ejemplo, sobre un radiador.
- Si no va a utilizar la báscula durante algún tiempo, extraiga las pilas.

¡Para el manejo seguro con las pilas, observe también las advertencias de seguridad en la página 5!

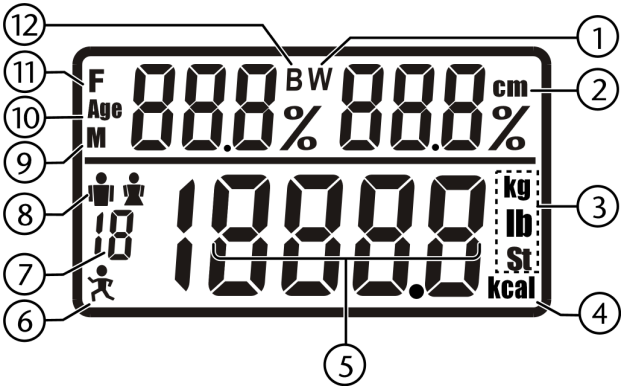
Resumen



1 Pantalla
2 ⏻: Encender/Apagar
3 Ajustar un valor superior
4 Ajustar un valor inferior
5 SET: Confirmar entrada
6 Base con electrodos de medición

La pantalla

La siguiente presentación muestra todas las indicaciones disponibles en pantalla:



1 Porcentaje de agua
2 Estatura en cm
3 Peso en kg, libras o stone
4 Necesidad de calorías
5 Dígitos para la indicación del peso
6 Atleta
7 Espacio de memoria
8 Usuario masculino / femenino
9 Porcentaje de masa muscular
10 Edad
11 Porcentaje de grasa
12 Porcentaje de masa ósea

Medir el peso

Antes de la medición, ajuste la unidad de peso deseada, véase página 14.

- Póngase de pie sobre la báscula.
- Ahora, la báscula se enciende automáticamente y mide su peso.
- Se le indicará su peso en la unidad de peso anteriormente ajustada.
- La báscula se desconecta automáticamente.

Si la báscula no mide ningún peso durante aprox. 20 segundos, se desconecta automáticamente.

Si la báscula indica *Err2*, retire inmediatamente el peso de la misma. La báscula está en ese caso sobrecargada.

Seleccionar la unidad de peso

- Coloque algo de peso sobre la báscula, presionando la mano sobre su superficie (aún no se ponga en la báscula). Se iluminan los dígitos de la indicación del peso.
- Seleccione con la tecla SET la unidad de kg, lb o ST. El indicador se enciende brevemente.
- Póngase de pie sobre la báscula.

Adicionalmente, se puede ajustar la unidad de peso para cada posición de memoria por separado. Siga los pasos del capítulo siguiente.

Guardar los datos personales

La báscula calcula sus valores de grasa, agua corporal y masa muscular a partir de los sus datos personales. Para ello debe indicar en primer lugar algunos datos personales, antes de efectuar una medición de la grasa corporal, agua corporal y masa muscular. Para ello la báscula dispone de doce espacios de memoria.

Los datos personales son los siguientes: Sexo, constitución corporal, edad y altura. Si en un plazo de aprox. 20 segundos no se realiza ninguna indicación, la báscula se desconecta.

Introduzca sus datos personales de la siguiente manera:

- Pulse ⏻.
- Pulse SET. En la pantalla parpadea la posición de memoria *1*.
- Ahora seleccione con las teclas ▲ o ▼ una posición de memoria y confirme la entrada con la tecla SET.
- Seleccione con las teclas ▲ o ▼ su sexo y su constitución corporal. En el modo de atleta, adicionalmente al símbolo del sexo aparece el símbolo de atleta. Confirme con SET.
- Seleccione con las teclas ▲ o ▼ su edad y confírmela con SET.
- Seleccione con las teclas ▲ o ▼ la estatura en cm y confírmela con SET.
- Seleccione con las teclas ▲ o ▼ la unidad de peso kg, lb o st y confírmela con SET.

En la pantalla aparecen ahora los datos introducidos al tiempo que los dígitos para la indicación del peso se ponen a cero. Ahora se puede realizar una medición (véase, Realizar la medición del análisis corporal, página 15).

Borrar la memoria

- Pulse ⏻.
- Seleccione con las teclas ▲ o ▼ la posición de memoria que desea borrar.
- Pulse simultáneamente las teclas ▲ y ▼ . Se borran los valores de esta posición de memoria.

Realizar la medición del análisis corporal

Indicaciones para una medición correcta

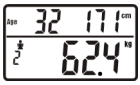
Para medir la grasa corporal, el agua corporal y la masa muscular tiene que ponerse en la báscula con los pies descalzos sobre las zonas de metal bajo las que se encuentran los electrodos. Los pies tienen que estar secos y no haberles puesto ningún tipo de crema.

Mantenga las piernas estiradas sin doblar las rodillas, cuando esté en la báscula, y ponga atención a que sus rodillas no se toquen.

Efectuar la medición

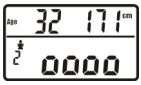
- Pulse ⏻ para conectar la báscula y espere hasta que el aparato haya conmutado a *0.0*.
- Seleccione con las teclas ▲ o ▼ la posición de memoria deseada.
- Ahora póngase de pie sobre la báscula y espere hasta que la medición del peso haya terminado.

Se indicará el peso medido junto con los datos personales (edad, altura).

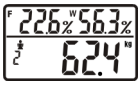


Peso medido

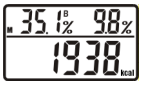
A continuación se inicia la medición del porcentaje de la grasa corporal, la masa muscular y el porcentaje de la masa ósea así como la medición de la necesidad de calorías.



Realización de las demás mediciones. Quédese de pie sobre la báscula.



Porcentaje medido de la grasa corporal y agua corporal



Porcentaje medido porcentual de la masa muscular y el porcentaje de la masa ósea en kg así como la indicación de la necesidad de calorías para este peso por día.

La indicación de los valores medidos se repite varias veces; a continuación la báscula se desconecta automáticamente.

La suma de los valores de la grasa corporal, el agua corporal y la masa muscular pueden sobrepasar el 100 %. Esto es posible porque también la grasa corporal y los músculos contienen agua que durante la medición se miden junto con el agua corporal. Así que en este caso no se trata de una medición errónea.

Indicaciones de error

Pantalla	Indicación de error
Err0	Fallo de inicialización. Realice otra medición para obtener un resultado correcto.
Err1	Uso erróneo o posición insegura. Vuelva a realizar la medición.
Err2	Sobrecarga Retire inmediatamente el peso de la báscula para evitar que se produzcan daños permanentes.
Err3	La corriente mediable se encuentra fuera del área de medición. Limpie sus plantas de los pies con un paño seco y vuelva a realizar la medición.
Err4	El porcentaje de la grasa corporal se encuentra fuera del área medible. Limpie sus plantas de los pies con un paño seco y vuelva a realizar la medición.
Lo	Nivel de la pila demasiado bajo. Sustituya las pilas.

Limpiar el aparato

Para su limpieza utilice siempre jabones suaves. Evite emplear detergentes y productos químicos de limpieza, puesto que podrían dañar las superficies y las inscripciones del aparato.

A continuación seque la báscula con un paño. ¡Existe peligro de resbalar!

Eliminación

Embalaje

Su aparato está embalado para protegerlo contra eventuales daños durante el transporte. Los embalajes son materias primas y por ello son reutilizables o aptos para ser devueltos al ciclo de reciclaje de materias primas.

Aparato

No tire bajo ningún concepto el aparato al final de su vida útil a la basura doméstica normal. Consulte en su ayuntamiento o autoridad local la posibilidad de una eliminación apropiada y respetuosa con el medio ambiente. Antes de su eliminación retire las pilas del aparato.

Pilas

No tire las pilas usadas a la basura doméstica. Las baterías deben ser depositadas en un punto de recogida para baterías usadas.

Especificaciones técnicas

Alimentación	1x pila de litio de 3V tipo CR 2032
Peso máximo	180 kg / 396 lb
Porcentaje de grasa detectable	3 ~ 50 %
Porcentaje de agua detectable	25 ~ 75 %
Porcentaje de masa muscular detectable	25 ~ 75 %
Porcentaje de la masa ósea	1 ~ 15 %
Margen de la edad	6 ~ 100 años
Margen de la estatura	80 ~ 220 cm
Temperatura de funcionamiento	10 ~ 35 °C

CE

¡Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas!